

Гипертонией принято называть болезнь, характеризующуюся стойким повышением артериального давления свыше 139/89. Чаще всего патологическое состояние диагностируется у возрастных пациентов, но в последние годы появилась тенденция «омолаживания» болезни. Кроме того, гипертония нередко является сопутствующим признаком довольно опасных заболеваний.

## **Виды и основные причины артериальной гипертензии**

Необходимо разобраться, при каких показателях диагностических приборов следует начинать волноваться. Нормальным считается давление не выше 139/89 мм ртутного столба. Нужно понимать, что эти цифры не являются эталонными. Нередко люди чувствуют себя совершенно нормально и при более высоких значениях.

Что вызывает гипертонию? Принято различать два типа повышения артериального давления: первичный и вторичный. Именно от вида заболевания и зависит источник проблем со здоровьем.

## **Симптомы заболевания**

Опасность гипертонии заключается в частой бессимптомности болезни на ранних стадиях. Человек замечает негативные изменения здоровья с опозданием, и лечение становится менее эффективным. Как не пропустить первые признаки повышения давления?

К общим симптомам артериальной болезни можно отнести:

- одышку, немотивированную слабость;
- хронические головные боли, головокружения;
- шум в ушах, нарушения зрения.

Вторая и третья степени гипертонии (давление выше 180/110 мм рт.ст.) могут спровоцировать опасные для жизни состояния. Необходимо вызвать скорую помощь при появлении у больного тошноты, рвоты, покраснения кожных покровов, болевого синдрома в области грудины и судорог.

## **Как нормализовать артериальное давление**

Лечение гипертонии — длительный и довольно сложный процесс. Не существует «волшебной» таблетки, нормализующей артериальное давление за несколько часов. Терапия подбирается индивидуально. Препараты от гипертонии назначаются только врачом, т.к. неправильный выбор лекарственных средств может ухудшить состояние и вызвать тяжелые осложнения.

### **Рекомендуется:**

- сбалансировать рацион (понижить калорийность блюд, отказаться от жареного, копченого, жирного и мучного);
- уменьшить потребление соли во всех ее видах;
- обязательно исключить из повседневного меню любые энергетики (кофе, чай);
- отказаться от вредных привычек (курение, злоупотребление спиртными напитками ухудшает состояние сосудов и увеличивает риск инфаркта).

## **Профилактика**

Несмотря на то, что гипертонию считают обыденным возрастным заболеванием, ее можно предотвратить или хотя бы отсрочить. Для этого необходимо выполнять советы медицинских работников, направленные на поддержку иммунитета и сохранение общего здоровья.

Важно понимать, что халатное отношение к своему организму может привести к плачевным последствиям.